



生活習慣全体を見直しましょう



「睡眠」「食事」「運動」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついています。ですから、どれかひとつだけを実行しようとしてもなかなかうまくいきません。早起き・早寝だけでなく、生活習慣全体を見直すことが大切です。

朝ごはんは大切だけれど…

朝ごはんは、起きて元気に活動するための、エネルギーの源です。朝食抜きでは、園や学校に行っても元気に活動できないし、学習意欲や集中力も高まらないと言われていました。ただ、朝ごはんを食べさえすれば、すべてうまくいくわけではありません。「ヒトは、寝て食べてはじめて活動できる動物」です。その活動の中身が勉強であり、遊びであり、周りの人とのコミュニケーションなのです。寝ないで活動してもうまくいかないし、食べないで活動しても同じです。しっかりと食事をとることで活動は充実し、活動して食べることでよく眠ることができ、さらに、眠り、活動することで食事すすむ、というように、眠りと食と活動は密接に結びついているのです。



大人も生活習慣を見直そう。

最近の30年間で日本人の睡眠時間は30分減っています。それだけ、日本人の活動の質が低下していると言えるのではないのでしょうか。子どもだけに、「早起き・早寝」をさせようとしても、それは子どもに負担を強いるだけです。大人自身が生活習慣を見直し、家族みんなで「早起き・早寝・朝ごはん」を実行することが、子どもたちの健やかな成長につながり、さらには、大人自身の動きかた、価値観の見直しのきっかけにもなるのではないのでしょうか。



いっしょに遊んで生活リズム

ハンカチであそぼ!

昼間、体をたっぷり動かすと、おなかも空いて早寝もスムーズ。ハンカチさえあれば、すぐできる楽しい遊びをご紹介します。

しっぽとり

2、3、4歳向き

ハンカチをしっぽに見たてて背中にはさみ、追いかけて。年齢が低い場合は、大人がしっぽをつけてもいいですね。



ハンカチキャッチ

3、4、5歳向き

3歳さんなら、ハンカチをふわふわ落としてキャッチ! 大きくなってきたら、ひと結びしてちょっと遠くに投げてもいいでしょう。



かくれんぼジャンケン

4、5、6歳向き

手にハンカチをかぶせて、ジャンケンポン。いち、にの、さんでハンカチを取ります。どっちが勝ったかな?



バッグでおかいもの

3、4、5、6歳向き

ハンカチの四隅を2枚ずつ結び、バッグにします。大人と子どもがそれぞれお客さん、お店屋さんの役になって空想の品物をやりとりしたり、身近にあるもので品物を作ったり、お店屋さんごっこを楽しみましょう。「ごはんのおかず、何にする」などと言って、材料を考えるなど、食育遊びも楽しめます。

